

Occhio di bue - biscotti di pasta frolla con confettura

Ingredienti per 4 biscotti

RICETTA LEGGERA

Per la pasta frolla:

100 g di farina tipo 00

1 uovo intero

5 cucchiaini di zucchero

60 g di burro

¼ (1 cucchiaino) di bustina di lievito per dolci

Per decorare:

100 g di confettura di pesche diet

zucchero a velo per decorare

RICETTA TRADIZIONALE

Per la pasta frolla:

100 g di farina tipo 00

1 uovo intero

5 cucchiaini di zucchero

60 g di burro

¼ di bustina di lievito per dolci

Per decorare:

100 g di confettura di pesche

zucchero a velo per decorare

Esempio di preparazione: Impastare velocemente gli ingredienti come per fare la pasta frolla. Far riposare in frigorifero per almeno 2 ore. Iniziare a confezionare le pastine lavorando l'impasto poco per volta, tenendo il resto in frigorifero in modo che non si riscaldi. Stendere la pasta con uno spessore di circa 5 mm, col tagliapasta ricavare dei dischi pieni del diametro di 5 cm. Da metà dei dischi tagliare il centro con un tagliapasta di diametro più piccolo. In questo modo avremo dei dischi pieni e delle corone circolari con identico diametro esterno. Cuocere in forno a 180° per una decina di minuti facendo attenzione che non si colorino troppo; conviene infornare prima le basi (dischi pieni) e poi le parti superiori (corone circolari). Comporre quindi i biscotti disponendo su ogni disco uno strato di confettura di pesche, ricoprire con una corona spolverizzata di zucchero a velo.

Valori nutrizionali* per biscotto

Energia: 284 Kcal (1189 Kj)	Energia: 316 Kcal (1323 Kj)
5 g di PROTEINE di cui animali 2 g vegetali 3 g	5 g di PROTEINE di cui animali 2 g vegetali 3 g
14 g di GRASSI di cui saturi 7 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 1 g colesterolo 83 mg	14 g di GRASSI di cui saturi 7 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 1 g colesterolo 83 mg
38 g di CARBOIDRATI di cui semplici 19 g	46 g di CARBOIDRATI di cui semplici 27 g
1 g di FIBRA	1 g di FIBRA
23 mg di Sodio	21 mg di Sodio
68 mg di Potassio	73 mg di Potassio
0,6 mg di Ferro	0,6 mg di Ferro
26 mg di Calcio	22 mg di Calcio
127 mg di Fosforo	130 mg di Fosforo
0,05 mg di Tiamina (vit. B1)	0,06 mg di Tiamina (vit. B1)
0,06 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,07 mg di Riboflavina (vit. B2)
1,4 mg di Niacina (vit. B3 o PP)	1,6 mg di Niacina (vit. B3 o PP)
168 µg di Vit.A (RE: Retinolo equivalenti)	183 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
7,5 mg di Vit. C	0,7 mg di Vit. C
0,4 mg di Vit. E	0,4 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.